

# Mantelzorgkrant

Zorgt u voor iemand? Dan bent u mantelzorger. Wat biedt Dynamo u? Dat staat in deze krant. Voor mantelzorgers en bewoners uit Amsterdam Oost.



Ondersteuning voor  
mantelzorgers in  
Oud Oost,  
Watergraafsmeer  
en  
IJburg

## Mantelzorglunchroom Oost

Iedere 3e dinsdag van de maand samen lunchen en ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers. Het informatieve deel van 12.00-13.00 uur is gratis, de lunch van 13.00-14.00 uur is € 1,-. 12.00-14.00 uur, servicepunt Kraaipan, Hofmeyrstraat 67. Meldt u zich s.v.p. vooraf aan. Neem contact op Rob van Loenen, e-mail rloenen@dynamo-amsterdam.nl

## Mantelzorglunchroom IJburg

U krijgt gratis een gezonde lunch en er is gelegenheid om ervaringen uit te wisselen met andere mantelzorgers. Iedere bijeenkomst is er een spreker die een interessant onderwerp bespreekt. 12.00-14.00, buurtkamer IJburg, Ed Pelsterpark 8. Meldt u zich s.v.p. vooraf aan. Neem contact op Pieter Zanen, e-mail pzanen@dynamo-amsterdam.nl, tel. 020 49 52 277



## De Mantelzorgkrant speciaal voor mantelzorgers!!!

Wilt u weten welke thema's aan bod komen tijdens de mantelzorglunchroom in Oost of op IJburg of wanneer het Alzheimer Café is? Of kent u een mantelzorger die daar behoefte aan heeft? Zegt het voort! Geef uw e-mailadres door aan Rob van Loenen, rloenen@dynamo-amsterdam.nl



## Komt u nog door de berg post heen? Wilt u ondersteuning bij de administratie?

U bent mantelzorger van een familielid of een andere dierbare. U probeert de post van uw dierbare bij te houden en voorzieningen voor hem/haar aan te vragen. Het komt voor dat de post van degene die u verzorgt jarenlang niet is geordend maar los in een tas of lade zit. U moet soms lang zoeken voor u de juiste papieren gevonden heeft. Wellicht heeft u ook een steuntje in de rug nodig. Het is mogelijk om ondersteuning te krijgen bij het sorteren van uw administratie.

Deelname is gratis. U kunt gewoon binnenlopen. Dynamo-medewerkers staan klaar voor vragen en advies:

- Buurtpunt Kastanjehof, Kastanjeplein 60 donderdag 13.00-15.00 uur
- Buurtpunt De Gooyer, Von Zesenstraat 298 woensdag 10.00-12.00 uur
- Buurtpunt Kraaipan, Hofmeyrstraat 67 vrijdag 10.00-12.00 uur
- Buurtpunt Oosterpark, 's Gravesandeplein 19 dinsdag en donderdag 9.30-11.30 uur
- Buurtpunt Watergraafsmeer Kamerlingh Onneslaan 34 donderdag 9.30-11.30 uur
- Buurtpunt Het Brinkhuis, Landbouwstraat 63 maandag 14.00-16.00 uur
- Buurtpunt Het Hoekhuis, Fizeastraat 3 dinsdag 12.00-14.00 uur
- Budgetpunt IJburg, IJburglaan 727 C woensdag 9.30-11.30 uur
- Buurtpunt Zeeburgereiland, John Blankensteinstraat 1 vrijdag 9.30-11.30 uur



## Alzheimer Café Diemen, Ouder-Amstel, Amsterdam Oost

Elke 2<sup>e</sup> dinsdag van de maand (gratis) 19.30-22.00 uur in Grand Café Frankendael, Middenweg 116. Meer informatie (ook voor vervoer): Femke Schuiling van Dynamo, telefoon 06 38 77 75 78, e-mail fschuiling@dynamo-amsterdam.nl

12 juni Dementie en kunst  
Gastspreker Anouk Heesbeen over het nationale project: Onvergetelijk, dat bijzondere rondleidingen ontwikkelde voor mensen met dementie en hun dierbaren.



## Dagcentrum Kraaipan

Dagcentrum Kraaipan is een plek waar mensen met geheugenproblemen en/of lichamelijke klachten, samenkomen om elkaar te ontmoeten en activiteiten te ondernemen op het gebied van beweging, spel, creativiteit en muziek. Er is een Nederlands sprekende groep, twee Turkse groepen en twee Marokkaanse groepen met begeleiding in eigen taal. Ook mantelzorgers kunnen in het dagcentrum terecht voor informatie, persoonlijke begeleiding en advies.

**Informatie:**  
Femke Schuiling, e-mail fschuiling@dynamo-amsterdam.nl, telefoon 020 46 20 304 of 06 38 77 75 78



# Mantelzorgkrant



Zorgt u voor  
een ander?  
Zorg dan  
ook goed  
voor  
uzelf.

## Mantelzorg? Zorgt u voor een dierbare? De cursus 'Administratie, budget en zorg' helpt u een handje!

Bent u een mantelzorger? Dat is iemand die langdurig en intensief zorgt voor een dierbare met een ziekte of beperking. Bij de zorg voor een naaste komen veel zaken kijken. We maken u wegwijs in het woud van de regelgeving. We gaan in op onderwerpen als PGB, zorg in natura, voorzieningen vanuit de gemeente en dergelijke. U leert onder andere hoe u een administratie kunt voeren en u krijgt tips over hoe u kan budgetteren. Ook is er uitgebreid aandacht voor u, hoe zorgt u goed voor uzelf en hoe houdt u het vol?

De ABZ-cursus is gratis voor mantelzorgers die wonen of voor iemand zorgen in Amsterdam Oost. De cursus bestaat uit 6 lessen en start op 27 juni tot en met 1 augustus. Alle bijeenkomsten zijn op woensdagavond van 18.30 tot 21.30 uur in Dienstencentrum Oosterpark ('s Gravesandeplein 19, 1091 BB Amsterdam). Voor de cursus moet u zich aanmelden. Voor informatie en/of aanmelden kunt u contact opnemen met Gabriële Terlingen via 06 19 45 66 99 / gterlingen@dynamo-amsterdam.nl.



## GEZOCHT: lid burgerjury mantelzorg

De burgerjury mantelzorg zoekt u!

Meer informatie:  
[www.dynamo-amsterdam.nl/vacature](http://www.dynamo-amsterdam.nl/vacature)

De burgerjury mantelzorg beoordeelt ideeën en projecten van bewoners die mantelzorgers ondersteunen.

Heb je interesse? Neem dan contact op met Felice Gaughan via [f.gaughan@amsterdam.nl](mailto:f.gaughan@amsterdam.nl) of 06 16 52 24 66.

Om meer mantelzorgers te bereiken en nieuwe vormen van ondersteuning te ontwikkelen, stelt stadsdeel Oost extra geld beschikbaar. Voor bewonersinitiatieven is een speciaal fonds opgericht waar de burgerjury over beslist. De burgerjury bestaat, zoals het woord al zegt, helemaal uit buurtbewoners.







## Lotgenoten

Zorgen voor iemand met geheugenproblemen is niet gemakkelijk en vraagt veel energie. Het kan goed doen om mensen te ontmoeten die hetzelfde doormaken als jij, dat je verhalen kunt delen en je hart kunt luchten. Maar ook: een plek waar je vragen kunt stellen of informatie kan inwinnen.

Vanaf september organiseert Dagcentrum Kraaipan weer bijeenkomsten voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie.

U bent van harte welkom van 9.30-15.30 uur op donderdag: De bijeenkomsten vinden plaats in Servicepunt Kraaipan Hofmeyrstraat 67.

Voor meer informatie:  
Femke Schuiling  
e-mail [f.schuiling@dynamo-amsterdam.nl](mailto:f.schuiling@dynamo-amsterdam.nl)  
telefoon 06 38 77 75 78

-  Dynamo020
-  Dynamo Oud Oost
-  Dynamo Watergraafsmeer
-  Dynamo IJburg en Zeeburgereiland

## Mantelzorgcoaches

Actieve buurtbewoners staan voor u klaar om u te helpen in de jungle van voorzieningen, financiën, regelgeving en online platforms (zoals BUUV). De coach biedt een luisterend oor en denkt met u mee bijvoorbeeld als u uw netwerk wilt versterken. Als u gebruik wilt maken van de kennis van een mantelzorgcoach in Amsterdam Oost neem dan contact op met:

Natacha Sleijfer ([nsleijfer@dynamo-amsterdam.nl](mailto:nsleijfer@dynamo-amsterdam.nl))  
Pieter Zanen ([pzanen@dynamo-amsterdam.nl](mailto:pzanen@dynamo-amsterdam.nl))

## Bezoekvrijwilligers Watergraafsmeer & IJburg

Bezoekvrijwilligers zijn er voor mantelzorgers en mensen die zich in moeilijke situaties bevinden of zich eenzaam voelen. Soms is het fijn om de zorgen en problemen waar u tegenaan loopt met iemand te delen.

Onze vrijwilligers bieden een luisterend oor, houden u graag gezelschap of voeren een gesprek met u over zingeving.

Contactpersonen:

Oud Oost: Emma Louwinger  
[elouwinger@dynamo-amsterdam.nl](mailto:elouwinger@dynamo-amsterdam.nl)  
Watergraafsmeer: Natacha Sleijfer  
[nsleijfer@dynamo-amsterdam.nl](mailto:nsleijfer@dynamo-amsterdam.nl)  
IJburg: Pieter Zanen  
[pzanen@dynamo-amsterdam.nl](mailto:pzanen@dynamo-amsterdam.nl)

## Je bent jong en je zorgt

Zorg jij voor iemand? Voor jouw moeder, vader, broer of zus? Ben je tussen de 10 en 26 jaar en woon je in Amsterdam Oost? Kom dan naar Dynamo.

Speciaal voor jou is er de week van de jonge mantelzorger van 4 t/m 10 juni. In deze week komen wij van Dynamo langs bij jou in de buurt.

Maandag 4, dinsdag 5 juni en donderdag 7 juni staan Dynamo-medewerkers met een mobiel terras in Amsterdam Oost. Kom jij ook naar ons terras voor een drankje? Je kan alle vragen stellen die je wilt. Er ligt een leuke verrassing voor je klaar. Een handige rugzak met spullen waar je energie en power van krijgt. Wil je weten wanneer en waar we staan? Kijk op [dynamo-amsterdam.nl](http://dynamo-amsterdam.nl).

Dynamo Jongerenwerk heeft een heel handig informatieboekje gemaakt voor jou. Via de website kan je een gratis exemplaar opvragen. Die sturen we dan naar je toe. Weet je dat er bij Dynamo veel gratis activiteiten zijn voor jongeren. Deze staan op [dynamojongeren.nl](http://dynamojongeren.nl).

## Buurtsupport van Dynamo

Sonja Jansen woont in Oosterpark. Zij is mantelzorger voor haar man die Parkinson heeft. Dat is af en toe best zwaar. Zij heeft contact opgenomen met Joke Raak van Dynamo en gevraagd of een betrouwbare vrijwilliger een keer per week een anderhalf uur bij haar man kan zijn. Sonja: "Mijn man praat door zijn ziekte langzaam en heeft zijn bewegingen niet onder controle. Naarmate de ziekte verergert, is ook ons netwerk steeds kleiner geworden. Veel mensen vinden het moeilijk om met mijn man om te gaan." De man van Sonja heeft nu een maatje voor een anderhalf uur per week, zodat zij even wat anders kan doen. Sonja en haar man hebben hun ervaringen gedeeld over het maatje. Ze zijn beide ontzettend positief. Sonja heeft even vrijaf als het maatje er is en haar man doet nieuwe dingen, zoals jokeren. Sonja: "Ik wist helemaal niet dat hij zo goed kon jokeren."

Bent u ook mantelzorger en denkt u dat een maatje u ook steun kan bieden, bel dan gerust naar: Joke Raak, tel. 06 17 59 15 54

